

Proteja Su Niño Del Envenenamiento Por Plomo



Si su niño/a ha estado expuesto al plomo, ud. puede protegerle asegurándose que coma bien. El comer buenos alimentos le ayudará a su cuerpo a contrarrestar el envenenamiento por plomo.

Los niños contraen envenenamiento por plomo cuando accidentalmente tragan pequeñas cantidades de plomo ó plomo en polvo. El plomo puede estar en la pintura, el polvo, el suelo, agua de beber y alimentos. Los niños tragan el polvo porque frecuentemente se llevan las manos y otras cosas a la boca. El plomo puede dañar el cerebro y otros órganos en los niños pequeños.

¿Como puede ud. ayudar a su niño/a a estar saludable?

☆ Sirva a su niño/a por lo menos tres comidas al día.

Los niños tienen alto riesgo de envenenamiento por plomo cuando:

- ✓ Ellos tienen poco apetito.
- ✓ Ellos no comen suficiente alimentos saludables.
- ✓ Ellos no comen regularmente.

La pobre nutrición y un estómago vacío permite al cuerpo absorber más plomo. Alimente a su niño/a con una variedad de comidas. Si su niño/a no come mucho a la vez, ofrézcale comidas pequeñas más a menudo.

☆ Dé a su niño/a bocadillos saludables.

Los bocadillos saludables ayudan a su niño/a a obtener suficiente comida. Es difícil para niños con poco apetito comer suficiente alimentos en solo tres comidas al día.

Estas ideas para bocadillos pueden ayudarle:

cubitos de queso
cubitos de melón
brócoli
cereal con leche y germen de trigo
papas con queso y legumbres
panqueques con molazas

galletas saladas con queso
yogurt
gajos de naranja
legumbres con crema de yogurt ó queso
batido de leche con molazas
helados cubiertos de germen de trigo



☆ Sirva alimentos ricos en hierro.

Los alimentos rico en hierro previenen que el plomo sea absorbido en el cuerpo. La vitamina C es importante porque ayuda al cuerpo a absorber más hierro. Coma alimentos ricos en vitamina C a la vez que come alimentos ricos en hierro en la misma comida.

Fuentes de Hierro

carne de res, pavo, cordero ó cerdo
hígado
sardinas
espinacas, verduras
frijoles secos, arvejas y lentejas
tofú
ciruelas secas y jugo de ciruelas
frutas secas
molaza
germen de trigo
pan de trigo entero y enriquecido
cereales de WIC fortificados con hierro



Fuentes de Vitamina C

naranjas y jugo de naranjas
toronjas y jugo de toronjas
fresas
melón y melón dulce
mandarinas
tomates y jugo de tomates
papas
brócoli
repollo
coliflor
chile rojo/verde, pimiento
calabaza
jugos de WIC

☆ Ofrezca alimentos ricos en calcio

El calcio en la leche y otros alimentos también ayudan a prevenir que el plomo sea absorbido en el cuerpo. Los niños necesitan de 2 a 3 porciones de leche y otros alimentos ricos en calcio cada día. Los niños que beben demasiada leche a menudo no tienen hambre para comer otros alimentos saludables.

Fuentes de Calcio

leche
queso
pudín hecho con leche
sardinas en lata con huesos

yogurt
caldo con leche
salmón en lata con huesos
tofú fortificado en calcio

¿Que más puede hacer?

- ✓ Siempre lave las manos de sus niños antes de las comidas.
- ✓ Mantenga el area donde su niño/a vive, juega, come y duerme limpia.
- ✓ Prevenga a su niño/a de poner cosas que quizá contienen plomo en su boca.
- ✓ Lave todos los juguetes, chupetes y otras cosas que sus niños pudieran poner en su boca.
- ✓ Tire la comida que se cae al piso ó suelo.
- ✓ El agua de la llave podría tener plomo. Deje el agua correr por lo menos 30 segundos antes de usarla para beber ó cocinar. No use agua caliente de la llave para cocinar ó beber.
- ✓ Alguna alfarería importada, porcelana, cristal y cerámica contienen plomo. Use solamente utensilios libres de plomo para cocinar ó para guardar alimentos ó bebidas.
- ✓ No dé a su niños medicina casera que contenga plomo, como greta and azarcon.
- ✓ Pregunte al médico de su niño/a por un examen de plomo.

Para más información para proteger a su niño/a del envenenamiento por plomo, llamar (785) 296-0189 ó fax (785) 296-6522.